

Nieuwsbrief valpreventie

september 2025

Het is deze week de Week van de Valpreventie, daarom willen we deze week wat meer aandacht brengen aan het thema. Zo worden er op initiatief van apotheker Maartje Zandman bij vier apotheken actief flyers uitgedeeld over Heel Kampen staat sterk en de In Balans-training. Ook verschijnt er een ervaringsverhaal in De Brug. Zo krijgt valpreventie weer extra aandacht!

IZA roadshow

Op dinsdag 12 november aanstaande van 16:00 tot 20:00 uur vindt het 2e circus van de verbinding rond de transformatie van zorg naar gezondheid plaats. Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door de coalitie Gezondheid en Preventie en wordt in de komende maanden in alle gemeenten in de SGJIVregio gehouden.

Het centrale thema van de bijeenkomst is de verbinding en samenwerking tussen het medisch en sociaal domein. Tijdens het plenaire programma worden onder andere de landelijke akkoorden GALA, IZA en AZWA toegelicht. In de deelsessies staat onder andere de versterking van lokale ketenaanpakken en het project hechte wijkverbanden centraal.



Vanuit valpreventie leveren wij een actieve bijdrage aan de deelsessie ketenaanpakken. Een mooie kans om verbindingen te leggen en samen te verkennen hoe we lokaal nog meer impact kunnen maken. Noteer 12 november alvast in je agenda als je zorgprofessional bent of werkzaam bent in het sociaal domein in de gemeente Kampen. De uitnodiging volgt binnenkort!

Fittesten

Dit najaar organiseren we samen met de ketenaanpakken Welzijn op Recept én overgewicht en met de apotheek een fitheidstest voor inwoners van Zalk van 65 jaar en ouder. De test bestaat uit korte metingen en geeft persoonlijk advies over bewegen, leefstijl, welzijn en medicijngebruik. De datum volgt binnenkort. In 2026 willen we deze test ook aanbieden in andere dorpskernen.

Prikdagen

Op 14 en 16 oktober zijn er prikdagen bij Apotheek Flevowijk in samenwerking met de Hartstichting. Inwoners van 40-70 jaar kunnen hun bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker laten meten en krijgen leefstijladvies. Vanuit valpreventie zijn wij hierbij aanwezig om bij oudere inwoners hun valrisico te testen.

Nieuwe trainers in Balans

Sportservice Kampen organiseert de opleiding Seniorensporttrainer met aansluitend de opleiding In Balans. Aan deze opleiding nemen 15 deelnemers deel, waaronder 8 uit Kampen. Eind maart 2026 zijn alle trainingen afgerond.

In Balans trainingen - update

In 2025 zijn er 6 groepen gestart met de In Balans-training, met in totaal 70 deelnemers. Daarnaast zijn er 42 beweegadviezen gegeven, waarvan 20 mensen wekelijks zijn gaan bewegen.

Voor de laatste maanden van 2025 staan de volgende activiteiten op de planning:

- Start van een nieuwe groep In Balans
- Gezondheidstest in Zalk voor 65+
- Valrisicoscreening tijdens de prikdagen en mogelijk ook bij de griep prik